ESPACE SPORT-FITNESS DU CENTRE AQUALUDIQUE

Un espace entièrement dédié à la remise en forme !

Vous trouverez au sein de l'Espace Sport-Fitness tous les équipements et activités nécessaires pour rester en forme !

La salle cardio-musculation dispose de plusieurs appareils – rameurs, vélos, cage de musculation, haltères… - que vous pouvez utiliser en accès libre ou en bénéficiant des conseils et de l'accompagnement d'un coach sportif.

Au sein de la **salle multi-activités**, de nombreux cours collectifs dispensés par notre coach sportif répondront à vos attentes. Cette salle peut également être utilisée par des associations sportives.

Pour toute inscription, renseignez-vous auprès des agents d'accueil du Centre aqualudique ou des associations qui vous intéressent !

HORAIRES D'OUVERTURE DE L'ESPACE SPORT-FITNESS

- Du Lundi au Vendredi : 9h-20h
- Samedi : 9h30-12h45 / 14h30-17h30
- Dimanche : 9h-12h
- *Fermé les jours fériés*

Petites vacances scolaires (zone A) :

- Du Lundi au Vendredi :
  9h30-13h / 14h30-19h
- Samedi : 9h30-12h45 /14h30-17h30
- Dimanche : 9h-12h
- *Fermé les jours fériés*

Vacances scolaires d'été (28/06-05/09) :

- Du Lundi au Samedi :
  11h-19h
- Dimanche et jours fériés : 9h-17h

TARIFS ET ABONNEMENTS

- 1 Entrée : 6,30 € / 10 Entrées : 56,70 € / 36,90 € par mois

- D'autres abonnements sont disponibles, référez vous à la grille tarifaire en bas de cette page.

Salle Cardio-musculation

Appareils cardio-musculation

En accès libre.
Aux tarifs d'entrée de l'Espace Sport-Fitness.

Appareils cardio :

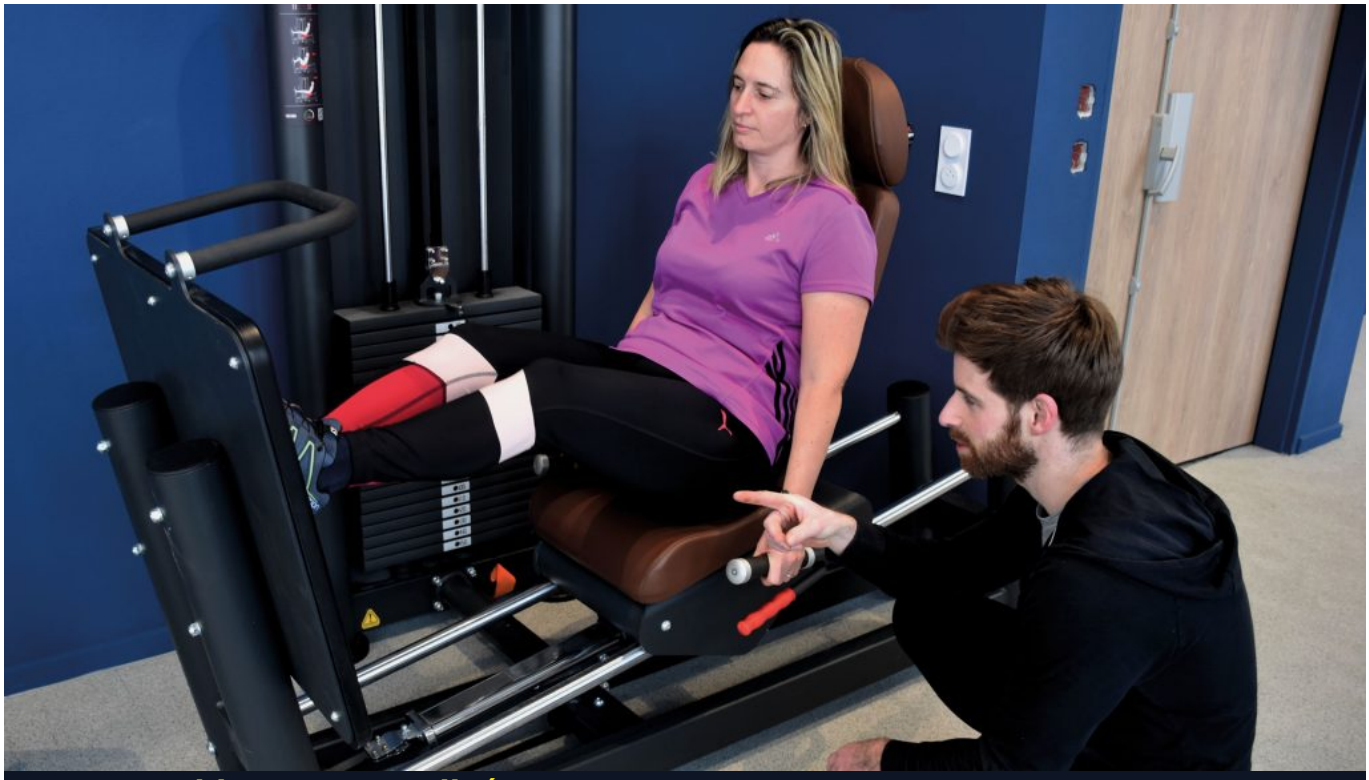
• Rameurs • Bikes • Vélos • Tapis de course

Appareils de musculation :

• Cage de musculation (développé couché, traction, squat, dips) • Presse (jambe) • Jungle machine (tirage vertical, tirage horizontal, biceps poulie basse, triceps poulie haute) • Haltères réglables.

+ Profitez de la présence du coach sportif durant ses heures de permanences :

Lundi : 15h-16h / 17h-18h
Mardi : 13h15-18h
Jeudi : 9h-12h / 13h-14h
Vendredi :16h30-18h / 19h-20h



Coaching personnalisé

Après un bilan individualisé, le coach sportif assure un suivi et un accompagnement sur mesure !

31,50 € / séance (1h)

Salle multi-activités

Cours collectifs avec le coach sportif

Aux horaires des activités *(voir ci-dessous)*.

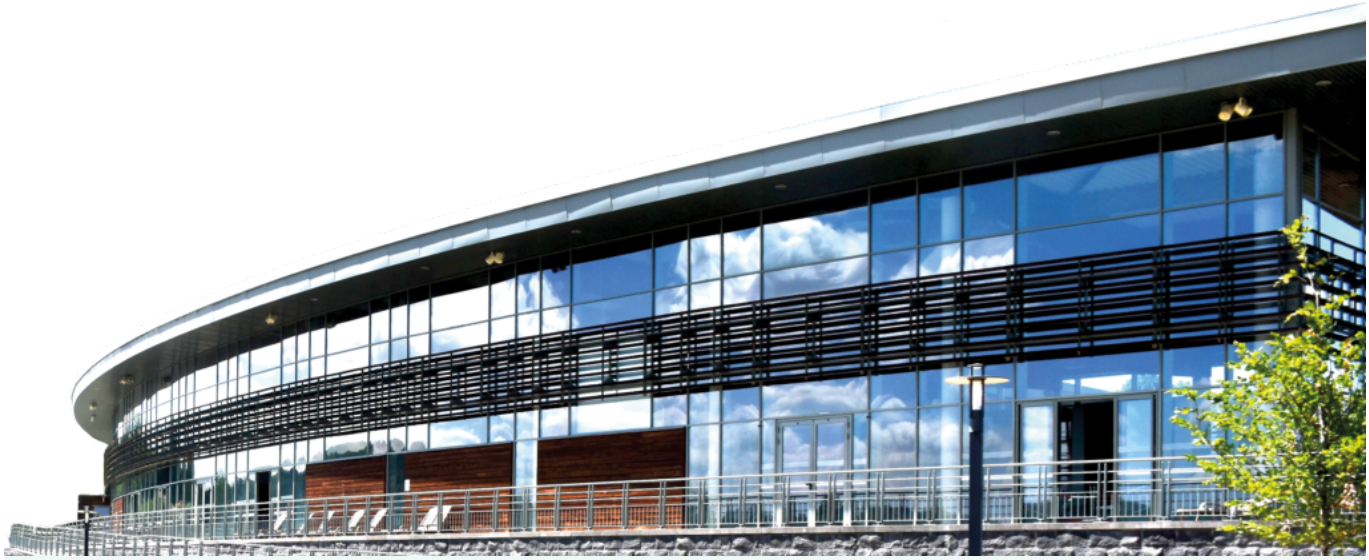
[redacted]

- **Cross training :** Exercices de force, d’endurance et d’équilibre. Excellent pour la remise en forme, la perte de poids et le développement de ses capacités en général. ***Mar. : 12h15 / Ven. : 18h***
- **Body sculpt :** Entraînement musculaire qui vise à travailler l’ensemble du corps. Bénéfique à la tonification musculaire et à la perte de poids. ***Mar. : 18h***
- **Cross game :** Exercices de cardio. Excellent pour la perte de poids et le développement des capacités cardiovasculaires. ***Ven. : 12h15***
- **Coaching small group :** Cours collectif en petit groupe (6 places max.) et travail avec du petit matériel. ***Lun. : 16h***

Cours collectifs associatifs

D’autres cours collectifs (Yoga, Gym, Judo, Danse de salon…) sont disponibles dans cette salle *(retrouvez-les en cliquant sur le bouton ci-dessous)* ! Elles sont gérées par des associations grâce à la mise à disposition de créneaux dédiés.

Activités des associations



POUR ALLER PLUS LOIN

www.pays-saint-flour.fr/equipement/centre-aqualudique